

浅谈小学体育课堂中培养学生的自信力

宋梦然

(河北省沧州市黄骅市羊二庄镇段庄中心校, 河北 黄骅 061100)

【摘要】在小学阶段, 学生的自信力, 往往处于培养的初级阶段。由于缺乏生活经验和对自身能力的认知, 他们面对新事物时容易感到不安和缺乏自信。在小学体育教学中, 培养学生自信力对学生综合素质发展有着重要的影响。首先, 拥有自信力的学生更容易克服困难和挑战, 他们会更加勇敢地尝试新事物, 积极参与体育活动, 从而提高自己的体育技能。其次, 自信力, 可以增强学生的自尊心和自我认同感, 促进他们的心理健康发展。此外, 自信力也有助于培养学生的团队合作精神和领导能力, 促进他们在集体活动中的积极参与。

【关键词】小学体育课堂; 培养; 学生自信力

自信力是指个体对于自己能力的肯定和相信, 是一种积极的心理状态。拥有自信力的人能够在面对困难和挑战时保持乐观和积极的态度, 从容应对各种挑战。在小学体育教学中, 培养学生自信力是非常重要的。首先, 自信力是学生身心健康发展的关键之一。体育活动不仅可以锻炼学生的身体素质, 还能让他们在团队合作、竞争中得到成就感, 从而增强对自己能力的认知和自信心。当学生意识到自己能够通过努力和训练实现目标时, 他们的自信心会得到提升, 进而积极面对学习和生活中的挑战。其次, 培养学生自信力有助于提高他们的社交能力。此外, 培养学生自信力还有助于提高他们的学习动力和积极性。当学生对自己的能力充满信心时, 他们会更加积极主动地参与学习, 敢于尝试新的事物。他们会对学习充满热情, 并且更加勇于面对挑战。那么, 在实际的小学体育课堂教学中, 培养学生的自信力有何重要意义, 又能采用哪些方法和手段, 得以实现呢?

一、小学体育课堂中培养学生自信力的实际意义

教育改革, 一直是整体课程发展的重要保障, 而在学生自信力的提高中, 所产生的影响是独特而又精准的, 只有在这样的条件下, 学生才会自由的发展, 以保障学生更加深入地接受和掌握所学的知识, 全面培养学生的核心素养。作为小学体育教师, 需要全面进行探索 and 开发, 逐层进行完善, 以此为切入点, 不断地进行内容的构建, 真正研究出学生核心素养培养的方法和手段, 促使其中的教育意义

和价值, 得到充分的发挥, 这样才能更好地为学生的主动成长而服务, 以全面进行变革和迁移。具体的教育意义和作用表现在:

(一) 有利于深度的进行课程创造

有计划性地进行教育工作的完善, 加强与新课程改革之间的联系, 改变传统教学的限制, 全方位进行课程的深度创造, 是当前教学改革的重要任务。在小学体育课堂教学中, 全面分析学生自信力培养的有效方法, 更有助于深度的进行课程的创造, 能够节约课堂训练的时间, 让学生拥有足够的信心和勇气, 接受更多的体育知识, 以此来带领学生进行全方位的分析和解读, 逐层进行课程体系的完善, 创新性地进行教学目标的部署, 深度性地进行课程内容的升级, 提高学生的参与热情和效果。

(二) 有利于高效地进行资源整合

一直以来, 对于课程的完善和变革来说, 真正打造属于学生的学习空间, 实现课内外知识的有机联系。作为小学体育教师, 要将学生自信力的培养, 放在重要位置, 才能有助于高效地进行资源的整合, 真正将体育项目延伸到学生的课外, 让学生拥有强烈的训练信心, 让每个教学的环节, 紧密结合在一起, 从而培养学生的体育核心素养。

二、小学体育课堂中培养学生自信力的具体策略

新时期背景下的教育教学工作, 是逐步完善的过程, 让学生充满活力地进行体育知识的内化, 培养学生的自信力, 才能完成各项创新的目标, 推动课堂教学改革的发展。作为小学体育教师, 需要积

极地进行思考，科学化的进行完善，我从不同的层面，为学生提供体育训练的项目，这样才能逐步培养学生的自信心，让学生快速地进行研究，以此来完成各项教学任务，协调好各方面的关系，深入地进行规划。具体的做法如下：

（一）欣赏学生，增进交流

小学生自信力的缺乏，是一种相对普遍的现象。作为一名小学体育教师，我们首先要正视学生的这种心理，同时，要对学生与更多的关注。小学生大多非常看重来自于老师的看法和意见，老师平时对待他们的态度，也会使他们在学科教学中呈现出不同的学习状态。在体育课上，我们应当本着对学生负责的态度，关注每一名学生，并通过与学生之间积极的交流与沟通，发现学生在参与课程时存在的各种困惑。要做到这一点，体育教师要注意放低姿态，与学生之间平等交流。当学生运动过程中产生畏难情绪时，或者当他们出现技术性错误，技巧性问题时，教师要避免粗暴的指责，而是要帮助他们分析原因，找到解决问题的方法。俗话说：亲其师，重其道。如此一来，学生会更为坦然地接受教师的指导，其自信心也会逐渐丰满。在进行跨栏跑的训练环节，学生可能出现惧怕心理，教师要采用欣赏的目光，将富有正能量的案例，引入进来，为学生提供艰苦的环境，鼓足学生勇于进取的勇气，逐步消除学生的畏惧情绪，这样才能实现与学生之间的情感交流，确保学生的自信心得到不断地提升，成功地帮助学生跨过难题，达到跨栏跑的最佳境界。

（二）趣味教学，激发热情

在日常的教学活动中，小学生常常表现出天真、活泼等特点，他们对于学科学习的热情，大多来源于自己对该科目的兴趣。一旦学生感觉某一科目缺乏趣味性，他们的学习热情也会随之降低，在这种心态下开展学习，其学习效果无法彰显，学习过程中自然也会缺乏自信心。体育学科更是如此，如果教师知识带领学生简单机械地开展体育运动，那么学生的天性就会对这种活动形式产生排斥。针对小学的这一特点，小学体育教师要善于寓教于乐，增强体育课程的趣味性。在这方面，应用体育游戏可以更好地达成教学目标。游戏是小学生的天性，将各种体育活动与游戏相融合，可以使学生在游戏中学习，在学习中玩耍，他们的学习热情会被激发出来，学习过程中也会更富有自信心。如在体育项目

的设计过程中，教师可以将趣味性的活动，引入进来，为学生提供相应的角色，让学生在逃跑的路上具备战胜困难的信心，这样才能积极地进行模拟。通过这样的方法和策略，改善教学体系，进一步明确学生在训练中的重要性，同时也能在生动的环节中，消除学生的害怕心态，锻炼学生坚强的意志。

（三）自主探究，体验成功

一般来说，传统的体育课堂教学，是由教师做身体示范，学生进行模仿和训练的方式开展的。这种教学形式虽然可以保证学生对相关体育技能的掌握，但由于缺乏探究性，往往无法带个学生更为个性化的学习体验，学生在学习过程中，也会呈现出比较被动的学习状态。而我们要培养小学生的自信心，就要引导他们进行主动学习，以帮助他们在体验学习过程的同时，丰富情感。因此，在体育课教学活动中，教师可以为学生提供合作探究的学习机会，引导学生通过自主学习，掌握相应的体育技能。以篮球教学为例，教师可以利用多媒体向学生展示投篮技巧，然后再把学生带到操场上，指导学生通过针对性的练习或者开展比赛，使他们自主训练这些动作要领，一旦学生自主完成投篮，他们的成就感会油然而生，自信心也会等到强化。教师可以从以下三个方式，锻炼学生的投篮技能。其分别为固定点投篮；利用篮板上的小白框，打板投篮；自主选择投篮点。例如我发现学生在努力地投篮，但是他并未掌握投篮要领，因而教师适时地对学生动作进行规范。他在不断地转变投篮的动作以及角度。当连续五个球投中篮筐时，他开心地跳了起来。在此，教师运用自主探究法，给予学生充足的探究空间，并对学生的篮球训练进行精准性地引导，从而让学生在篮球训练中，提升学生的自信心，增强他们篮球训练获得感。

（四）循序渐进，分解吸收

在体育活动中，学生会因为动作难度大，或者强度无法接受而产生退缩心理。面对这一问题，体育教师要善于站在学生的角度，对教学内容进行审视，并和学生一同分析相关活动的难点在哪里。为了使学生能够更为有效地达成学习目标，教师可以尝试将难度较大的动作进行拆分，或者是将强度较大的活动分阶段进行。如此一来，我们可以将一个大的学习目标，分解为几个小的学习目标，并带领学生逐个突破，最终圆满完成整个学习任务。这种循序渐进的方式，

一方面可以降低学习任务的难度,消除学生的心理障碍;另一方面,需要细致地进行部署和改建,要潜移默化地进行体育项目的转移,预留吸收体育课程的时间,这样才能让学生信心百倍,让学生进入到良好的训练环节之中。比如在进行前滚翻动作的练习环节,教师可能会遇到很多的难题,而学生则不懂得如何进行理解和运用,容易丧失自信心,面对这样的现象,需要潜移默化地进行整理和部署,要将动作分解成蹲撑、翻滚、蹲立等具体的细节,有目的性进行训练项目的串联,让学生逐渐进行完善,提高学生吸收前滚翻动作的效果。

(五) 树立榜样,分层对待

变革教学的思路 and 方向,意识到学生之间的不同之处,不仅能够端正学生的学习态度,同时也能发挥其引领效果,要分层看待每个学生的成长状况,以此来指导学生不断地进步。对于小学阶段的体育课程来说,为了变革教学的目标,让学生拥有自信心,必须寻找榜样的力量,意识到学生之间的差异性,能够真正让学生感悟和体验体育课程的不同之处,这样才能提出分层性的教学目标,以保障学生积极地进行体育项目的内化,确保学生的运动细胞,更加完善。比如在进行乒乓球的训练环节,教师需要从学生的身边入手,找到其中乒乓球练习比较好的成员,并发挥其榜样的效果,面对不同的学生,作出不同的判断,将学生分为强中弱三个层次,促使每个层面的学生都有足够的信心,接受乒乓球训练的方法,要让学生高效率的掌握其中的规律,并主动地进行乒乓球的练习活动,改善教学环境,以此来推进课堂教学改革的发展,让学生获得情感上的满足。通过这样的手段,不仅能够为每个阶段的学生,提供更高的训练目标,同时也能预设良好的教学情境,及时地进行完善,掌控教学的步伐,以促使学生自信心满满地进行体育练习,达到分层训练的效果。

(六) 关注态度,磨炼心智

当前阶段,受到社会上各种思潮的影响,在各种电子信息设备和新型生活方式的影响下,很多小学生并不热衷于体育锻炼,因此,部分小学生身体素质欠佳,这对他们今后的学习和生活都会带来很多不良的影响。小学体育教师在平时的教学过程中,要注意引导学生实现观念的转变,带领他们感受体育锻炼的重要性,通过端正学生的学习态度,磨炼小学生的心智,增强他们对于体育锻炼,和对于自

身表现的自信心。以保证学社能够由内而外,在阳光与自信的心态下茁壮成长。一方面,我们可以带领学生关注各种大型的体育比赛,以运动员的精神感染他们,使他们认识到,坚强有力地体魄是战胜很多困难的重要武器;另一方面,教师要将对小学生的体能训练常态化,帮助他们积累体能。例如小学生在进行慢跑活动中需要面对“跑圈活动”的枯燥感、肌肉产生的酸痛感、空气刺激肺部的不适感、咽喉部位的干燥感等运动过程中的机体感受。而且,这些机体不适感在夏天与冬天的刺激程度会更加明显与突出,因此,小学生需要在自控意识、纪律意识、约束意识的“强制”下默默忍受这些机体不适感,尽快度过“运动极点”进入“运动舒适区”。

三、结束语

总之,在小学体育教学中,培养学生的自信力,是非常重要的。只有拥有自信的学生,才能在面对各种困难和挑战时,保持积极的态度,全面发展自己的综合素质。教师应该采取有效的方法和策略,培养学生的自信力,为他们的未来发展打下坚实的基础。通过个人技能的培养、团队合作的活动、挑战自我和突破限制以及肯定和鼓励,作为小学体育教师,需要意识到帮助学生建立自信心的重要性,并结合上述方法和策略,深度地进行部署,形成激励性的氛围,使他们更加积极主动地参与体育活动,提高自己的体育水平,并在日后的生活中受益。

参考文献:

- [1] 颜佳俊. 基于德育教育的小学体育训练教学思维研究[J]. 课程教育研究, 2019 (07) .
- [2] 彭根岭. 浅谈在小学体育教学中如何培养学生的自信力[J]. 中国校外教育, 2018 (2) : 152.
- [3] 胡卫平. 小学体育教学中如何培养学生的意志力[J]. 考试周刊, 2020 (52) : 107.
- [4] 顾海涛. 现代化教育体系下小学体育课堂教学的创新策略[J]. 江西教育, 2019 (03) : 90.
- [5] 刘鑫磊. 基于体育核心素养视角下小学体育教学的应用探究[J]. 青少年体育, 2018 (12) : 60-61.
- [6] 阮会芹, 叶欣, 姚廷伟. 小学体育课堂教学自信心教育花开在课堂[J]. 中国学校体育, 2017(02): 27.
- [7] 胡青萍. 新课标背景下学生自信心的培养引领小学体育“新常态课堂”[J]. 田径, 2017 (06) .